

أولادنا والخيال

- قوّة إنسانيّة لو استثمرناها -

د. سلطان ناصرالدين



نبدأ بنصّ للشاعر محمّد علي شمس الدّين؛ نستمعُ إليه /
نقرأه، نتخيّل:

«كي ترسمَ عصفورًا
خذْ قفصًا مَفْتُوحَ البابِ
واجعله على الورقة
ثمّ ارسُم شيئًا ما... ظلًّا أو وردة حقلٍ نافعة للعصفور
وضع اللوحة فوق الشجرة
في روضٍ أو في غابه
وتربّض خَلْفَ الشجرة
مختبئًا دون كلامٍ أو حركة
حتى لا يَرتبك العصفور
أحيانًا يأتي كالسهم سريعًا
لكن يُمكن أن تَمضي سنواتٌ لا يأتي فيها
لا تَيأس
فوصول العصفور سريعًا أو بَطء وصوله
لا يُفسدُ سِحر اللوحة



بخيالنا، تخيلنا «كيف ترسم عصفورًا؟»
بادراكنا استقبلنا المُدركات، وبخيالنا حولنا هذه المُدركات
إلى صور ذهنيّة. بخيالنا نطير نحلّق. بخيالنا نبحث عن كلّ
جديد. بخيالنا نُنشّط أدمغتنا. بخيالنا ننتج. بخيالنا نُبدع.
الإنسان بخياله يحلّم، ويحوّل أحلامه إلى منتجات فنيّة
أدبيّة أو علميّة.

حلّم الإنسان لم يهدأ منذ زمن بعيد في أن يُرسل صوته
لمسافات طويلة بعيدة عبر الهواء؛ تخيل وتخيّل، فكّر وفكّر،
فاكتشف الإرسال اللاسلكيّ.

وكُلّ تخيل يواجه صعوبات، ويخوض جولات ومحاولات،
ويعيش إخفاقات وآمالاً حتى يصبح حقيقة.

وقد عانى غولييلمو ماركوني (Guglielmo Marconi)
صعوبات كثيرة حتى اكتشف سرّ انتقال الموجات اللاسلكيّة
عبر الهواء من دون أيّة أسلاك؛ وعندما اكتشف ذلك اتّهمه الناس
بالجنون، وأودع المصحّة النفسيّة. وعندما نجح في إرسال رسائل
لاسلكيّة قالوا: «إنّ ماركوني اخترع جهازاً في داخله عفريت».

وإذا ما جاء فلذ بالصمّت المطبق
لا شكّ سيّدخل في القفص المفتوح
فإذا ما دخل العصفور بلا ربيّة
أغلق باب الرّسمه بالريشه
ثمّ امح القضبّان ولا تمسّس ريش العصفور
حتى لا ينفّر منك
خذ قلمًا وارسم شجره
واختز أجمل غصن فيها للعصفور
ثمّ ارسم ورق الغصن الأخضر
وهبوب الرّيح
وشعاع الشّمس وأصوات الحشرات العشريّة في الصّيف
واجلس منتظرًا أن يبتدئ العصفور بأغنية
إفرخ لو غنى
فدليل أنّك محظوظ
ودليل أنّك تقدر أن تنزع من ريش العصفور
برفق واحدة... وتوقع اسمك في زاوية الصّورة»

أولاً - ماهية الخيال

الإنسان كائنٌ حيٌّ عاقلٌ اجتماعيٌّ، يدركُ، ويتذكَّرُ، ويتخيَّلُ. فهو بإدراكه يكوِّنُ المعارفَ، ويتذكَّرُها لتيسيرِ أمورِ حياته، وهو يتخيَّلُ لزيادةِ معارفه، وحلِّ مشكلاته، وتطويرِ حياته. فالخيالُ ملكةٌ تدفعنا نحوَ ثنایا المستقبلِ لاستكشافه وسبرِ أغواره. وهو عمليةٌ خلقِ صُورٍ.

الخيالُ هو القدرةُ على إطلاقِ العنانِ للأفكارِ من دونِ النَظَرِ إلى الارتباطاتِ المنطقيةِ أو الواقعيةِ أو الالتزاماتِ. يقولُ ألبرت أينشتاين: «إنَّ المنطقَ ينقلُ صاحبه بينَ نقطتينِ أ و ب، أما الخيالُ فيأخذُ صاحبه إلى أيِّ مكانٍ».

الخيالُ قوَّةٌ بها نخترقُ الزَّمانَ والمكانَ، بها نستطيعُ أن نَسافرَ في الزَّمانِ، وأن نَسافرَ إلى الأمكنةِ، وأن نخترقَ الحُجُبَ الماديَّةَ. الخيالُ بساطُ الرِّيحِ الحقيقيِّ، وسمَّةُ الإنسانِ المنتجِ.

الخيالُ توأمُ الحرِّيَّةِ. إذا قُمِعَ الخيالُ وُجِدَتِ الحرِّيَّةُ، وإذا وُجِدَتِ الحرِّيَّةُ خسرَ الإنسانُ شيئاً عظيماً.

وإذا نشأ الخيالُ على الصُّورِ السَّلبيةِ فإنَّ منتجاته تظهرُ سلبيةً؛ والسَّلبيةُ تدمرُ.



ولكنَّ ماركوني لم يسمع إلاَّ صوتَ خياله الإيجابيِّ، وتابعَ مسيرتهِ ليسجِّلَ عام 1896 براءةَ الاختراعِ لجهازه. وكانَ اكتشافه أساسَ اختراعِ الرّاديو والتلفزيون والزّادار والإنترنت...

واستمرَّت مسيرةُ التَّطويرِ والتَّحسينِ في إرسالِ الأصواتِ بل والصُّورِ عبرَ الهواءِ. إنَّنا نشعرُ، اليومَ، أنَّا في عصرِ معجزاتٍ، سببها فكرُ الإنسانِ، سببها خيالُ الإنسانِ.

إذا كانتِ أجهزةُ إرسالِ الأصواتِ والصُّورِ بسرعتها وعظمتها من صنائعِ خيالِ الإنسانِ، فإنَّ خيالَ الإنسانِ أسرعُ وأعظمُ.

وإذا كانَ المخُّ البشريُّ جهازَ كمبيوترٍ يُمكنه معالجةُ 38 تريليون عمليةٍ في الثَّانيةِ الواحدةِ، وهو أسرعُ 585500 مرَّةً من أسرعِ سوپر كمبيوترٍ في العالمِ. فكم عمليةٌ عالِجنا في نصِّ «كيف ترسمُ عصفوزاً؟» وما السَّرُّ في هذا المخِّ الذي هو جزءٌ من الدِّماغِ؟ وما السَّرُّ في هذا الدِّماغِ الذي هو مستودعُ الفكرِ، والفكرِ: إدراكٌ، وذاكرةٌ، وخيالٌ؟ انطلاقاً ممَّا تقدَّم، نسألُ:

1. ما الخيالُ؟

2. كيف ندرَّبُ الخيالَ ليكون قوَّةً إنسانيَّةً إيجابيّةً؟

3. كيف تتجلَّى نتائجُ قوَّةِ الخيالِ الإيجابيِّ؟



ثانياً - الخيال الإيجابي قوة إنسانية

الخيال قوة إنسانية، تتجلى فاعليته الإيجابية إذا تمّ تدريبه تدريباً مُثَقَّناً مستنداً إلى خلفيّة فلسفيّة إيجابية.

أ- في الخلفيّة الفلسفيّة الإيجابية:

1. الإيمان بأنّ قوى الفكر الإنسانيّ الثلاث: الإدراك، والتذكّر، والخيال هي قوى متآزرة.
2. الإيمان بأنّ تعطيل دور الخيال هو بترّ للفكر الإنسانيّ، إذ إنّ قوة من قواه قد غُطّلت.
3. الإيمان بأنّ الخيال، بالتآزر مع الإدراك والتذكّر، قوة منتجة باعثة فاعلة، تحفظ التوازن، في الفكر الإنسانيّ، بين الإستهلاك والإنتاج.
4. تحصين حرّيّة الخيال؛ فمن حقّ الإنسان أن يتخيّل ما يشاء بشرطين اثنين محصّنين للحرّيّة، هما: الابتعاد عن الأذى، والالتزام بالقيّم.
5. الوضوح في رؤية الهدف الذي يراه الإنسان، إذ إنّ الهدف يوجّه بوصلة الخيال.

وإذا نشأ الخيال نشأة عبثيّة تسبّيّة فإنّ منتجاته تظهر عبثيّة تسبّيّة؛ والعبثيّة فوضى، والتسبّيّة قلق، والفوضى والقلق آفتان، والآفة تقتل.

وإذا نشأ الخيال على الحرّيّة والإيجابية فإنّ منتجاته تظهر إيجابية؛ والإيجابية تعمّر وتطوّر، وتزرع الأمان والسكينة.

القوة هي الطّاقة، وهي المؤثر الذي يغيّر أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم أو حالة حركته بسرعة منتظمة. وهي مبعث النشاط والنمو والحركة، وتنقسم إلى طبيعيّة وحيويّة وعقليّة، وتنقسم أيضاً إلى باعثة وفاعلة.

وعلى ما تقدّم، فالخيال، من باب المجاز، هو قوة طبيعيّة كالهواء، في حركة لا تهدأ، يترك أثاراً كثيرة؛ والخيال، من باب المجاز، هو قوة حيويّة كصعود النّسغ عبر أنسجة الخشب في النباتات، في حركة خفية تظهر أثارها ورقاً أخضر وثمرات أنصرت؛ والخيال قوة عقليّة باعثة فاعلة، قد تكون سلبية، وقد تكون إيجابية؛ فكيف ندرّب الخيال ليكون قوة إنسانية إيجابية؟

1. الإدراك الحسيّ: المدركات الحسيّة الخارجيّة تتحوّل في أثناء عمليّة الإدراك إلى مجموعة من الصّور الذهنيّة. فالكتاب الذي أراه بعينيّ هو مادّي التكوين؛ وهو، في الدّاخل، صورة ذهنيّة قام العقل بتكوينها بمساعدة الحواس. فالتّخيّل هو استحضار وتكوين الصّور الذهنيّة لمختلف المواقف والخبرات الخارجيّة. كلّما أدركنا المحسوسات بحواسّها المناسبة كلّها نشط الدّماغ في تكوين الصّور الذهنيّة المتعلّقة بها، ونشط الخيال.

- فالجوزة تحتاج لإدراكها إدراكاً كاملاً إلى: النّظر، واللمس، والذّوق، والشمّ.
- والياسمين يحتاج لإدراكه إدراكاً كاملاً إلى: النّظر، واللمس، والشمّ.
- والجرس يحتاج لإدراكه إدراكاً كاملاً إلى: النّظر، واللمس، والسمع.

6. الحيويّة والاستمرار في رعاية الهدف داخل العقل الباطن؛ فالهدف جنين، والحيويّة كالمشيمة ما بين الجنين والأمّ؛ الحيويّة هي حلقة الوصل بين الخيال والهدف.
7. التّكرار واعتماد الصّبر. فربّ نتيجة تأتي سريعة، وربّ نتيجة تأتي بعد مُضيّ سنوات.
8. طرد الأفكار السّلبية إن حوّثت، واجتثاؤها إن وُجدت؛ فالأفكار السّلبية موجودة في الحياة، لكن على الإنسان ألاّ يسمح لها بأن تأخذ مساحة في فكره.
9. زرع الأفكار الإيجابيّة؛ فالأفكار الإيجابيّة غرس طيّب، جناه طيّب.
10. سماع صوت الدّاخل القويّ النّقيّ، وتجاوز سخرية النّاس. إنّ هذه الأفكار المبادئ مهمّة لجعل الخيال قوّة إنسانيّة إيجابيّة، لكن أهمّيّتها تظهر إذا صاحبها مران وتدرّب.
- ب - في التّدريبات:
- التّدريبات الّتي نوردها متأثيّة من خبرات ودراسات وأبحاث، وهي سهلة التّنفيذ بأوقات قليلة، وفوائد عظيمة.

شجرة توت

يُحكى أنّ شجرة توتٍ عظيمةً أصابَتْها رياحٌ سوداءُ،
فبيستَ واهترأت أوراقُها، واسودّت ثمارُها.
حاولَ صاحبُها، وقد كان يحبُّها كثيرًا، أن يعيدَ إليها
الحيويّة: سقاها الماءَ؛ سمّدَ تربتها بالأدوية؛ دهنَ
جذعها بالزيوت؛ إلّا أنّ الشجرةَ بقيت على حالها. تحجّرت
أغصانُها، وتلبّدَ جذعُها.

وعندما أتى الفلاحُ ليقطعَها حطَّ عصفورٌ صغيرٌ جدًّا
على أعلى غصنٍ من الشجرة، نقرَ حبةَ توتٍ كانت شبيهةً
مهترئةً! تلذّدَ بطعمِها، وغرّدَ طويلًا، ثمّ طارَ.

وقبلَ أن تهويَ الفأسُ على جذعِ الشجرة، كانت ثمارُ
التوتِ النضرة قد أثقلت أغصانها بلونها الأحمر اللّذيذ!
وكانت أوراقُها الخضراء تظللُ مقبضَ الفأس!

أمل ناصر

«يُحكى أنّ»

ينبغي علينا ما أمكّن أن نساعدَ أنفسنا وأولادنا على أن تكونَ
المدركاثُ الحسيّةُ كاملةً غيرَ ناقصةٍ؛ ذلك أنفعُ للخيالِ وأجدى.
2. التّخيلُ البسيطُ النّشطُ: تخيلُ موزةٍ في المطبخ، تخيلُ
شمعةٍ تشتعلُ، تخيلُ موجَ البحرِ، تخيلُ رائحةَ النّعناعِ،
تخيلُ بسمّةِ طفلٍ؛ كلّها نشاطاتٌ بسيطةٌ تنشّطُ الخيالَ.
3. القراءةُ المسموعةُ والمقروءةُ: القراءةُ المسموعةُ
والمقروءةُ، ولاسيّما قراءةُ القصصِ والزّواياتِ، منشّطةٌ
للخيالِ، إذ من شأنِها أن تطلبَ مساندةَ الخيالِ لتحويلِ
المشاهدِ إلى مصوّراتٍ ذهنيّةٍ.

هاكم نصيّن، نستمعُ إليهما / نقرأهما، نتخيّلُ:

النّصّ الأوّل: «شجرة توت»

للكاتبة أمل ناصر

من كتاب «يُحكى أنّ».



4. الشّعر: قراءة الشّعر أو الاستماع إليه محفّز للخيال، إذ إنّه غنيّ بالصّور، والصّور وليدّة خيالات.

وهاكم بعض المنمنمات الشّعريّة؛ نستمع إليها / نقرأها، نتخيّل:

1. المنمنمة الأولى: «أَمْنَا العذراء» للشاعر مهدي منصور من

كتاب «مريم»

يا أَمْنَا العذراء، لم يسلم لنا

إلاّ سماحك، فأسمعي دَعوانا

هذا بهاؤك ماسح آلامنا

وبياض كفك حامل ميزانا

كفّ ثرينا كيف يرفع حُبنا

منّا، ويبني صدقنا الأوطان

واسمّ يعلم أرضنا كيف السماء

توحّد الإنجيل والقرآن!

النّص الثّاني: «العقد الأخير» لطاغور من كتاب «الهلال».

العقد الأخير!

«ألا من يشغلني لديه؛ هذا ما كنت أردده عاليًا، في الصّباح، وأنا أسيرُ في الطّريق المُعبّدة الحجريّة.

ومرّ ملكٌ مستقلًّا مركبته، وفي يده سيفه. وأمسك بيدي، ثمّ قال: «إنّني أشغلك، على أن أدفع أجرتك مشاركتك لي في سلطاني؛ ولكنّ سلطانه لم يكن يحتوي على شيء؛ ومضى بمركبته.

وفي الظّهيرة القائطة، كانت أبواب الدّور القائمة مُغلقة. وأخذت أضرب هائما في درب ملتوية. وتقدّم شيخٌ يحمل سقّطا مليئًا بالذهب. فكّر، ثمّ قال: «إنّني أشغلك على أن أنقذك أجرتك من مالي». وجعل يعدّ نقوده قطعة قطعة، ولكنني انكفأت راجعا.

وكانت الشّمس، عصرًا، تتألّق فوق الرّمال، وكانت الأمواج تتلاطمُ جامحة. وكان طفلٌ جالسٌ يلهو بالأصداف. رفع رأسه، وبدا كما لو أنّه يعرفني، وقال: «إنّني أشغلك على ألا أدفع شيئًا أجره لك». ومنذُ أن تمّ الاتفاقُ على هذا العقد الذي جرى فيما كنتُ ألهو مع طفلٍ، فقد أصبحتُ حرًا.

طاغور

2. المنمنمة الثانية: «المدى» للشاعر محمد توفيق أبو علي

من «صفحة التواصل» الخاصة به.

قال صوت للصدى:

ما أحيلاه وسيع الصدر ذيك المدى

نرسل الآه إليه

فيصوغ الآه غيثاً وندى

ونعني فيعيد الرجوع فينا لحن حبّ وجدا

ما أحيلاه وسيع الصدر ذيك المدى!

3. المنمنمة الثالثة: «حجارة من القلب» للشاعر قزحيا ساسين

من كتاب «ماء الكلام».

كلما سألت أبي رغيفاً أعطاني حجراً.

كنت أكرز السؤال، وهو يكرز العطاء.

ومع مرور الوقت،

بنيت بحجارة أبي بيتاً كبيراً.

4. المنمنمة الرابعة: «رخام الماء» للشاعر جوزف حرب من

كتاب «رخام الماء».

قلبت موج البحر... كم صفحاته زرقاء!

أطرافها ناعمة، زبدية، بيضاء.

صفحة صفحة

قلبت ديوان المياه، قصائد الملح،

الغمام، الرقص في خضر التّموج،

والرياح العابرات، وغمسة المخداف،

والبرق المزيح، والشتاء.

في كل شيء، قد ترى ظلاً لهذا البحر، أو معنى له.

أجمل ما في البحر ما ليس به. فالعشب، والأشجار،

والسنبلة الخضراء،

والوزدة الحمراء،

حتى الصخر، والعصفور، والجذول،

والعنقود، معنى من معاني البحر.

معنى داخل المعنى الذي داخله معنى آخر

5. ابتكار صور: إن تدريب الخيال على ابتكار صور مجازية تدريب سهل ممتع منشط. جميل أن نقرأ صوراً مجازية؛ وجميل أن نبتكر صوراً مجازية ونسجلها؛ فمن الشواهد للصور المجازية:



- شراعنا أجنحة فراش.

- نوز الحبر بسواده بيض الصفحات.



- لا تعزف حربة بغير عصفور.



- لي جسد يقطر ورداً.

- البرق صديق الغيمة.



- الخيال بساط ريج.

- لي خيال يقطر شذاً.

6. أحلام اليقظة: أحلام اليقظة هي أعمال الذهن في تحقيق الرغبات بما يحقق إشباعاً على مستوى الخيال. ونلجأ إليها ونشرد فيها كي نحقق إشباعاً لا نستطيع تحقيقه في الواقع. هي صديق الإنسان الدائم؛ وهي نوعان: نوع سلبي محبط، ونوع إيجابي محفز. وعلى الإنسان أن يختار النوع

يخمل في طياته معنى.

فَعَنَقُوهُ لَهُ مَعْنَى عَرِيشٍ حَامِلٍ مَعْنَى تَرَابٍ

حَامِلٍ مَعْنَى مَنْ الْمَطَرِ الَّذِي يَخْمَلُ مَعْنَى الرِّيحِ،

فِي دَاخِلِهِ مَعْنَى لِبَزَقٍ حَامِلٍ مَعْنَى سَحَابٍ فِيهِ مَعْنَى الْبَحْرِ.

كَمْ مَعْنَى تَضَمَّنَ طَيِّهَ مَعْنَى بِهِذِي الْعُشْبَةِ الْخَضِرَاءِ

حَتَّى أَضْبَحَتْ عُشْبًا؟ أَلَيْسَ الشَّعْرُ

أَشْبَاحَ مَعَانٍ جُمِعَتْ فِي قَامَةِ الْمَعْنَى الَّذِي لَيْسَ بِمَعْنَى وَاحِدٍ؟

كَمْ صُورَةٌ فِي صُورَةٍ أُخْرَى؟

وَكَيْفَ الشَّيْءُ مِنْ أَرْحَامِهِ تَتَوَالَدُ الْأَشْيَاءُ؟

كُلُّ مَعَانِي الْأَرْضِ مِنْ مَعْنَى مِيَاهِ الْبَحْرِ.

إِنَّ الْبَحْرَ نَحَاتٌ عَجِيبَ النَّقْشِ، لَا مُتَنَاهِي الْمَعْنَى.

وَإِنَّ الشَّيْخَ، وَالْبَلْبَلَ، وَالْيَنْبُوعَ، وَالْوَزَالَهَ الْمُسْكِيَّةَ الصَّفْرَاءَ،

مَعَانٍ مِنْ مَعَانِي الْبَحْرِ.

إِنَّ الْبَحْرَ نَحَاتٌ، وَذِي الْأَشْيَاءِ مَنْحُوتَاتُهُ، مِنْ سِرْوَةِ الْيَنْبُوعِ،

حَتَّى نَخْلَةَ الصَّحْرَاءِ.

يَا لَبْهَاءِ النَّخْتِ فِي هَذِي التَّمَاثِيلِ الَّتِي أَسْكَنَهَا الْبَحْرُ

رُخَامِ الْمَاءِ!

الأسئلة هي الصّوت النّاطق للخيال. وسواء تمّت الإجابة عنها أم لم تتمّ فإنّها منشطة للخيال. يقول الشّاعر والرّوائي إبراهيم نصرالله: «لاهنّا أركض، قاطعاً العمر بين سؤال وآخر، باحثاً عن إجابة أستريح على عتباتها قليلاً لأواصل أسألتي».

8. التأمّل: إنّ وضع أشياء محسوسة أمامنا، والانطلاق منها إلى أفكار مجردة تدريب منشط للخيال.

فلو تأملنا شجرة السنديان أو صورتها، لأمكننا أخذ أفكار مجردة كثيرة، ومنها:

- التّكامل بين العناصر قوّة.
- ثمة من يعمل خلف الستار، وثمة من يعمل أمام الملأ؛ ولكلّ دوزة.
- التّشبيث بالقيم يحمي.
- الخيال كهواء الشّجرة، لا يحده مكان.

9. الخروج عن المألوف:

من الأنشطة التي تنمي الخيال بسرعة فائقة تدريبه على طرح أفكار غير مألوفة. من تلكم الأفكار:

الثّاني. لا مانع، مثلاً، من أن:

- يحلم بأن يمتلك بستاناً كبيراً.
- يحلم بأن يصل إلى الجزائر طائراً من لبنان بنصف ساعة في طائرة جديدة.
- يحلم بأن يرسل عطرًا للحبيب عبر تطبيق جديد في الهاتف.

7. الأسئلة: الأسئلة حاجة، وهي تحتاج إلى أجوبة. بعضها

نجد له إجابة في المعارف؛ وبعضها نجد له إجابات متعدّدة في المجردات؛ وبعضها لا نجد له إجابة. علينا ألاّ نجمع الأسئلة؛ ومن الشّواهد على الأسئلة:

- إلام يحتاج الثّبات كي ينمو؟
- كيف يتمّ فحص مخزون الحديد في الدّم؟
- ما الجمال؟
- ما الحب؟
- أين يكون الإنسان بعد الموت؟
- لماذا لم يتوصّل الطّب إلى القضاء نهائياً على السرطان؟



ثالثاً - نتائج قوة الخيال الإيجابي

- الخيال الإيجابي قوة إنسانية استثمارها غير معقّد، بوقت قليل وجهد قليل، ونتائج عظيمة جليّة؛ ومن هذه النتائج:
 1. التّوازن في بنية الفكر: الخيال الإيجابي يساهم في الحفاظ على التّوازن في بنية الفكر؛ وهذا التّوازن مصدر قوة باعثة فاعلة.
 2. تنمية قيمة الحرّيّة: الخيال الإيجابي هو ماء الحرّيّة وقوتها وشمسها وهواؤها؛ والحرّيّة مرقاة للإنسان.
 3. ترشيّد العاطفة: العاطفة سند للفكر، ومن خلال مزجها بالخيال الإيجابي نضمن فاعليّتها الإيجابيّة.
 4. تنشيط جهاز المناعة الجسديّ: إنّ تنشيط العلاقة بين العقل الظّاهر من خلال المدركات الحسيّة والعقل الباطن من خلال تحوّل المدركات الحسيّة إلى صوّر ذهنيّة له آثار إيجابيّة. هذا التّفاعّل في التّخيل التّصوّري مرتبط بالغدّة تحت المهاد Hypothalamus. وهذه الغدّة مسؤولة عن كثير من الوظائف، ومن وظائفها: ضبط السّلوكة



- صناعة قُبعة تزييل الألم.
- صناعة قُبعة تزييل القلق.
- صناعة قُبعة تحفظ الأفكار الجميلة، وتعيدها.
- صناعة قُبعة تفحص الدّماغ ونشاطه.
- صناعة قُبعة تتكلّم.
- 10. الأفكار الإيجابيّة:

الأفكار وقود، إذا كانت سلبية أنت النتائج سلبية؛ وإذا كانت إيجابيّة أنت النتائج إيجابيّة؛ تكرار الأفكار الإيجابيّة يحمّر الخيال الإيجابي وينشّطه؛ ومن تلکم الأفكار:



- أنا أقدر
- أنا أستطيع
- أنا أنجح
- أنا أمتلك طاقات وقدرات.
- أنا أقدم شيئاً مفيداً لي وللآخرين.

8. زيادة منسوب الأمل: أحلام اليقظة الإيجابية وسيلة للتنفيس، تشعر صاحبها بالراحة، وتجدد قواه، وتشجعه، وتحفزه، وتزيد من قدراته. يقول الكاتب المدرب الأسترالي بول ويلسون: «نحن نعيش في عصر يمجّد المنطق؛ وهذا لا يمنح الأمل. عندما تُشغل عقلك بالخيالات وأحلام اليقظة يصبح في مقدورك أن تقوّي الأمل وبفاعلية أكثر مما تفعله أي فكرة منطقية».

9. الاختراعات والاكتشافات: الأسئلة سبيل إلى الإبداع في الاختراعات والاكتشافات، وهي قلب البحوث ولاسيما العلمية. الأسئلة هي المطية التي يركبها الباحثون للوصول إلى المعارف.

قال أمية بن أبي الصلت: «وقد يقتل الجهل السؤال ويشتفي». وقال الخليل بن أحمد الفراهيدي: «العلوم أقفال مفاتيحها السؤال؛ فإذا ملكك المفتاح فتحت ما شئت، وهو بين يديك».

الانفعالي، وتنشيط أجهزة المناعة، وتنظيم حركة الماء، وتنظيم سلوك اليقظة والنوم.

5. تنشيط القشرة الدماغية: إن تخيل أشياء بسيطة يؤدي إلى تنشيط أماكن قشرة الدماغ Cortex. الصور الذهنية تكون في داخل العقل الباطن، ولها تأثير على عقولنا وعلى أدمغتنا، وعلى كل خلية في الجسم.

6. الانطلاق والتوسع: إن التخيل البصري أو التصور من خلال الصور المتأتمية من القراءة المسموعة والمقروءة ومن الشعر يسمح للخيال بالانطلاق وامتلاك مساحات أوسع وأرحب. فمع التخيل البصري يحدث حوالي 100,000 تفاعل كيميائي داخل المخ البشري في الثانية الواحدة.

7. الإبداع: تعتبر مساحة التخزين الخاصة بالمخ البشري «لا نهائية»، ولا يمكن أن يمتلئ عن آخره، على عكس أجهزة الحاسوب أو غيرها. وعليه فإن ابتكار الصور يحتاج إلى مساحات لحفظها؛ ولهذا فإن المخ يقوم بإنشاء خلايا وروابط عصبية جديدة. وابتكار الصور سبيل إلى الإبداع فناً وأدباً.

11. حلّ المشكلات: توصّل باحثون في جامعة دارتموث (Dartmouth College) في دراسة جديدة (2016) إلى تحديد مكان الخيال في الدماغ، وهو شبكة عصبية على نطاق واسع في الدماغ تُدعى «مساحة العمل العقلي»، تمّ اكتشافها بواسطة التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي.

كلّما نشطت الصّور الخياليّة نشطت مساحة العمل العقلي؛ وهذه المساحة تتحكّم في: وعي الصّور، وعي الرّموز، وعي الأفكار، وعي النظريّات؛ وهي تعطي البشر القدرة على التركيز الذهنيّ اللازم لحلّ المشاكل المعقّدة، وعلى الإتيان بأفكار جديدة، وعلى الإبداع.

12. السّعادة: إنّ التّخيّل الإيجابي، بكلّ مقوماته الإيجابيّة، يؤدّي إلى السّعادة الداخليّة؛ والسّعادة الداخليّة قوّة لها آثارها الإيجابيّة في الحياة.

هذا ما أكّدته دراسة قامت بها جامعة «هارفارد» (Harvard University)؛ وقد دامت هذه الدراسة 75 عامًا؛

10. التّجّاح والفوز: إنّ العقل لا يميّز بين الحقيقة والخيال. فالعقل أو أداته الدّماغ لا يميّز ما يستقبل بالحواس وما يستقبل بالخيّلة. وعليه، فكلّ صورة إيجابيّة، ولو كانت خارجة عن المألوف، هي غنى له، وتؤدّي إلى نجاح.

ففي أولمبياد عام 1980، قام الفريق الرّوسيّ باستخدام طريقة جديدة في التّدريب، فقسم الفريق عشوائيًا إلى أربع مجموعات:

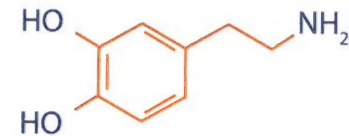
- المجموعة الأولى: 100% تدريب تقليديّ جسديّ.
- المجموعة الثّانية: 75% تدريب تقليديّ جسديّ.
- 25% تدريب عقليّ تخياليّ.
- المجموعة الثّالثة: 50% تدريب تقليديّ جسديّ.
- 50% تدريب عقليّ تخياليّ.
- المجموعة الرّابعة: 25% تدريب تقليديّ جسديّ.
- 75% تدريب عقليّ تخياليّ.
- والنتيجة: المجموعة الرّابعة حقّقت أكبر قدر من أوسمة الفوز.

الخيال قوة إنسانية، إذا درّبها الإنسان واستثمرها استثماراً إيجابياً فإنّها تحميه من الخوف، والقلق، واضطراب عمل القلب، والرّجفة، والتّشوّش، والسّلبية، وتمنحه الشّعور بالرّاحة، والحريّة، والتّوازن الدّاخلي، والسّكينة، وتنشّط جهازه المناعيّ والعلاقة بين العقل الباطن والعقل الظّاهر، وتوسّع مساحة التّخزين في الدّماغ، وتؤدّي إلى الإبداع فنّيّاً وعلميّاً، وإلى حياة سعيدة مستدامة.

إذ كان للخيال الإيجابي هذه القوّة،
وإذا كان تدريبه لا يكلف أوقاتاً طويلة،
فإنّنا مدعوّون إلى إعادة النّظر في فلسفتنا التّربويّة
تجاه أنفسنا،
وتجاه أولادنا،
في بيوتنا، وفي مدارسنا، وفي جامعاتنا،
وفي مناهجنا التّربويّة التي تغيب عنها الرّؤيا في استثمار
قوّة الخيال الإيجابي.
مناهجنا التّربويّة تهّمّش الخيال، أو تقمعه، أو تتّخذه.

وتعدّ أطول دراسة على مرّ التّاريخ، إذ بدأت عام 1938، وتابّعها 268 طالباً من جامعة «هارفارد». ونشرت نتائج هذه الدّراسة عام 2012 في كتاب الدّكتور «جورج فيلان» والذي قاد الدّراسة من عام 1972 إلى عام 2004.
وكشفت الدّراسة أنّ السّعادة تأتي من اختيار الشّخص لأن يكون سعيداً، ومن العوامل المساعدة على ذلك تكرار الأفكار الإيجابية المساعدة على التّخيّل الإيجابي. هذا التّخيّل الإيجابي يؤدّي إلى إفراز كميّة أعلى من هرمون الدوبامين (Dopamine). ولهذا الهرمون وظيفتان:

- أ. يضيف السّعادة على الإنسان؛ فيصبح نشيطاً، حيويّاً، ذا طاقة تدفعه إلى المزيد من العمل والإنتاج.
- ب. يجعل الإنسان أكثر ذكاءً وأكثر قدرة على رؤية الفرص المتاحة والإفادة منها، وبالتالي تحمّله على تقديم إنجازات أكثر، فيشعرُ بسعادة أكبر، وإفراز متجدّد للدوبامين.



من حقّ أنفسنا علينا أن نعيش بقوة الخيال الإيجابي.
من حقّ أولادنا علينا أن ننمّي فيهم الخيال الإيجابي.
أدمغة أولادنا ليست أكياساً لحشوها بالمعارف،
إنما هي لزرع المعارف المتأثية من المدركات والخيالات
من أجل الإنتاج.

الخيال الإيجابي قوة إنسانية عظيمة
لو استثمرناها لنقلتنا

من مجتمعات مستهلكة نامية
إلى مجتمعات منتجة فاعلة.

الخيال الإيجابي قوة إنسانية عظيمة
لو استثمرناها لنقلتنا

من الظلمات

إلى النور،

ومن ذلّ التبعية والعبودية

إلى عزّ التحرّر والحرية.

من حقّ أولادنا علينا أن نُنمّي فيهم الخيال
الإيجابي.

أدمغة أولادنا ليست أكياساً لحشوها
بالمعارف، إنّما هي لزرع المعارف المتأثية
من المدركات والخيالات من أجل الإنتاج.
الخيال الإيجابي قوة إنسانية عظيمة
لو استثمرناها لنقلتنا

من مجتمعات مستهلكة نامية
إلى مجتمعات منتجة فاعلة.

ومن الظلمات
إلى النور.

ومن ذلّ التبعية والعبودية
إلى عزّ التحرّر والحرية.

ISBN 978-614-455-026-7



9 786144 550267

دارالبنان | للطباعة والتسجيل والنشر والتوزيع
لبنان، دير الزهراني، هاتف: +961 7 506 550
www.daralbanan.com | e-mail: info@daralbanan.com